

Eine gesunde Kampagne für Körper, Seele & Gehirn
für das Jahr 2026



Bewegung für alle Sinne



Bewegen und Wohlfühlen

**Haben Sie Spass an Musik, Rhythmus und Bewegung?
Möchten Sie dies zusammen mit Freunden und Gleich-
gesinnten erleben?**

Angesprochen sind Bewegungsfreudige in jedem Alter. Zusammen probieren wir mit viel Humor und Leichtigkeit neue Bewegungsabläufe aus – spielerisch und ohne Druck – zu Musik, die uns in gute Stimmung versetzt; ganz nach dem Motto «Beschwingt durchs Leben».

Leitung: Ursula Wolf,
bildende Künstlerin und Aerobic-
Gymnastikinstruktorin

Termine: Jeden Dienstag 14 - 15 Uhr
im Kunstmuseum Liechtenstein,
Städtle 32, Vaduz



Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung und Turnschuhe

Das Angebot ist kostenlos. Demenz Liechtenstein und Kunstmuseum Liechtenstein laden Sie gerne ein.

Danach gibt es jeweils die Gelegenheit zu einem Schwatz bei einem Getränk (auf eigene Kosten) im Café des Kunstmuseums.

Anmeldung/Infos: bitte bei Ursula Wolf, 079 831 99 74, oder sonst einfach spontan vorbeikommen.

Denkspaziergang

Beim Denkspaziergang bewegen wir uns gemütlich im Freien / in der Natur und regen dazu unsere Gehirntätigkeit und all unsere Sinne mittels einfacher, abwechslungsreicher Übungen an. Es sind keine Vorkenntnisse nötig. Ein Einstieg ist jederzeit möglich!

Neben der Förderung der körperlichen und geistigen Gesundheit kommen auch die sozialen Bedürfnisse nicht zu kurz.

Leitung: Elke Nestler-Schreiber, zertifizierte Life Kinetik®- und LINK MOVES®-Gehirnfitnesstrainerin

Termine (jeweils Freitag) **ab 6.3.2026 bis 3.7., sowie ab 21. August 2026)**
von 13.45 bis 15.00 Uhr
(nicht am 3./10./17.4.; 1./15.5.; 5.6.2026)



Treffpunkt: Sportplatz Schaan, bei der Schranke
Adresse für Navi: Am Binnendamm 2, 9494 Schaan

Dieses Angebot ist kostenlos. Wir laden Sie gerne ein.

Mitnehmen: gutes Schuhwerk und angepasste Kleidung – der Spaziergang findet bei jedem Wetter statt.

Anmeldung erbeten bis Donnerstagmittag bei Elke Nestler-Schreiber, Tel. 232 27 22 oder 079 450 21 92

Demenz Liechtenstein lädt im Jubiläumsjahr 25/26
gemeinsam mit dem Kunstmuseum Liechtenstein, Ursula
Wolf und Elke Nestler-Schreiber (Denkduenger.li) zu zwei
regelmässigen Attraktionen für **Körper, Seele & Gehirn**.



AMT FÜR GESUNDHEIT
FÜRSTENTUM LIECHTENSTEIN

Unterstützt werden wir dankens-
werterweise vom Amt für Gesund-
heit und der Erna-Mündle-Stiftung.

Die Angebote sind kostenlos.

Fachlicher Hintergrund für dieses Engagement ist
Gesundheitsförderung durch Bewegung, das Erleben
von Gemeinschaft und kognitive Ermunterung; auch im
Sinne von **Demenzprävention**.

Ein weiteres Angebot für Menschen mit Demenz und
deren Angehörige: *Erlebniszeit – gemeinsam unterwegs*

**Wenden Sie sich gerne mit allen Fragen
zum Thema Demenz an uns!**

Fotos: Titelseite KI-generiert durch ChatGPT.com, S.2: Sandra Maier, S.3: zVg
Stand: 4.11.2025

DEME^NZ
LIECHTENSTEIN

Eine Initiative des Vereins
für Menschen mit Demenz
in Liechtenstein

Matthias Brüstle
Geschäftsführer



Poststrasse 14
9494 Schaan

M +423 793 34 45
T +423 230 34 45

kontakt@demenz.li
www.demenz.li

Dies ist ein sogenannter QR-
Code. Sie können ihn mit Ihrem
Handy fotografieren. Wenn Sie
eine entsprechende App install-
liert haben, kommen Sie damit
direkt auf unser Webportal, auf
dem Sie weitere Infos zu diesen
Anlässen und zu weiteren
spezifischen Themen vorfinden.